

Культура еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывают.
5. Во время еды не разговаривают
6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

Не следует допускать во время еды:

- ☀ Громких разговоров и музыки;
- ☀ Понуканий, поторапливания ребенка;
- ☀ Насильного кормления или докармливания;
- ☀ Осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приоров;
- ☀ Неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.



Семь великих и обязательных «не»

- 1. Не принуждать ребенка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.**
- 2. Не навязывать! Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.**
- 3. Не ублажать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.**
- 4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.**
- 5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.**
- 6. Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).**
- 7. Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.**



Правила хорошего ПИТАНИЯ

- 1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию**
- 2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.**
- 3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.**
- 4. Хорошо переживать – значит ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.**
- 5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.**
- 6. За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.**
- 7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.**
- 8. После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.**
- 9. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.**
- 10. Полезно выпивать два литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приемами пищи.**

